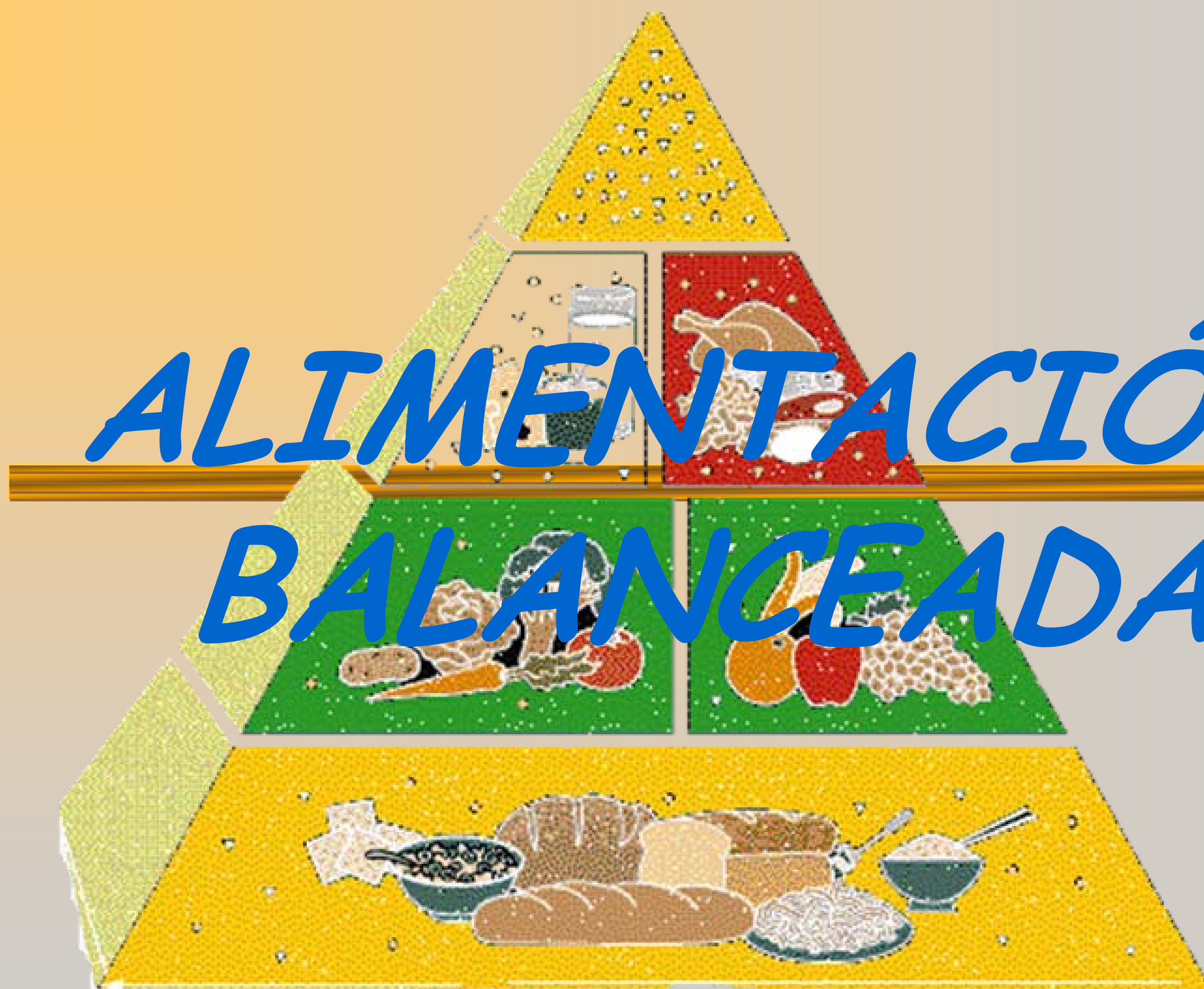




ALIMENTACIÓN BALANCEADA

LIC DORIS BELTRAN COLONIA

NUTRICIONISTA






NUTRICIÓN VS. ALIMENTACIÓN

- **NUTRICIÓN.-** conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismoo, de los cuales depende, la salud y la vida misma.
- **ALIMENTACIÓN.-** Es el acto de ingerir alimentos, que involucra multiples factores



NUTRIENTE Y ALIMENTO



- **NUTRIENTE.-** Sustancia química contenida en los alimentos necesaria e indispensable, para el normal desarrollo de la vida cuya carencia puede producir enfermedades e incluso la muerte.
- **ALIMENTO.-** Forma a través de la cual ingresan los nutrientes al organismo. Medio de transporte de los nutrientes.



NUTRIENTES

Los nutrientes contenidos en los alimentos son:

- **GLÚCIDOS o HIDRATOS DE CARBONO.**
- **LÍPIDOS o GRASAS.**
- **PROTEÍNAS.**
- **SALES MINERALES. Calcio, Hierro**
- **VITAMINAS. A,C.**
- **AGUA.**





GRUPOS DE ALIMENTOS



- **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**. Su principal función dentro del organismo es el suministro de energía, son alimentos ricos en hidratos de carbono y lípidos.
- **ALIMENTOS PLÁSTICOS o CONSTRUCTORES**. Su función principal es suministrar aminoácidos para la síntesis de proteínas.
- **ALIMENTOS REGULADORES o PROTECTORES.** Nos aportan las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Nos protegen contra posibles enfermedades.

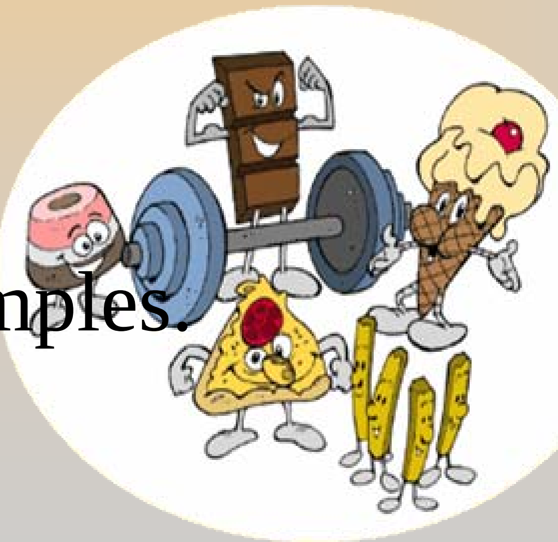


Alimentos Energéticos





- Grasas puras.
- Frutos secos grasos.
- Cereales.
- Legumbres.
- Azúcares simples.
- Tubérculos



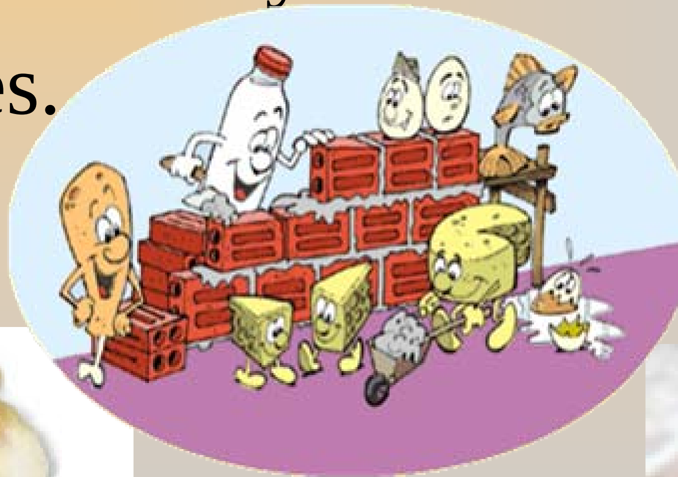




Alimentos Plásticos o Constructores

- Leche, yogur y quesos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Legumbres.
- Agua









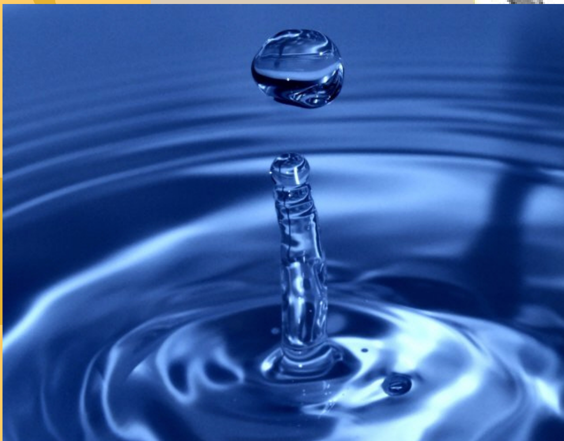


Alimentos Reguladores O Protectores.

- Verduras.
- Frutas frescas.
- Agua









LA ALIMENTACIÓN DEBE SER:

- VARIADA.
- SUFICIENTE.
- EQUILIBRADA.
- HIGIENICA.
- SATISFACTORIA.



PIRAMIDE NUTRICIONAL





Grasas y dulces. Manteca, mantequilla, mermeladas, chocolates, miel, tortas, helados, postres, etc.

2-3 porciones



Carnes vacunas, de cerdo, cabra, pollo, embutidos, pescados, mariscos, quesos, leche y otros lácteos y huevos.

3-5unid.



2- 4unid.

Verduras, hortalizas, tubérculos, frutas y frutas secas.

6 - 8unid.



Cereales, granos, harinas y derivados: Arroz panes, galletas, galletitas, pastas, sémolas, etc.






RECOMENDACIONES GENERALES

- Reducir el consumo de Grasas.
- Incrementar el consumo de Carbohidratos complejos y fibra.
- Mantener niveles moderados de proteínas
- Mantener una ingesta adecuada de Calcio.
- Comer una amplia variedad de alimentos
- Comer más frutas y verduras



Recomendaciones Generales

- No debe tomarse más de 1 onza de alcohol diario.
- Evitar consumir suplementos dietéticos en exceso.
- Realizar ejercicio diario.
- Tomar por lo menos 8 vasos de agua al dìa.
- Limitar el consumo de sal.



RECOMENDACIONES EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y MUJERES EN EDAD FÈRTIL

Comer:

- Carnes rojas magras
- Comer pescados especialmente los de carne oscura.
- Frijoles
- Cereales enriquecidos con hierro
- Verduras de Color verde oscuro
- Alimentos ricos en Calcio (Leche y derivados)



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CÁNCER.







- Comer vegetales crucíferos con frecuencia
- Comer frutas y verduras ricas en Vit. A y C
- Limitar el uso de alimentos curados con sal, ahumados y asados al carbón.
- Evitar el consumo de cigarro.



CONCLUSIONES

- Ajustar la ingesta y el nivel de ejercicio para lograr mantener un peso corporal adecuado.
- Comer una amplia variedad de alimentos para asegurar la adecuación de los nutrientes.
- Comer menos grasas totales, menos grasas saturadas.
- Incrementar el consumo de carbohidratos complejos.
- Incrementar el consumo de frutas y verduras.
- Tomar la cantidad de agua necesaria.